

Список використаних джерел:

1. Аверин И.В. Специальная подготовка волейболиста / И.В. Аверин // Спорт в школе. – 2000. – № 11. – С. 3-4.
2. Верхошанский Ю.В. Организация сложных двигательных действий спортсменов / Ю.В. Верхошанский // Наука в олимпийском спорте, 1998. – №3. – С. 8-22.
3. Матвеев А.П. Общая теория спорта / А.П. Матвеев. – М. : Воениздат, 1997. – 230 с.
4. Физиологическое тестирование спортсменов высокого класса / под ред. Дж. Дункана, Мак Дугла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К. : Олимпийская литература, 1998. – 430 с.
5. Хапко В.Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В.Е. Хапко, В.Н. Маслов. – К. : Здоровья, 1990. – 128 с.

In the floor efficiency of physical preparation and development of basic physical internal's of volleyballs is certain on the stage of the specialized base preparation

Key words: volleyball, physical training, sports training.

Отримано: 21.05.2013

УДК 37.03:347.13

Т. І. Конькова

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті йдеться про суть, значення та загальні теоретичні та практичні підходи до формування здорового способу життя майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: мотивація здорового способу життя, культура здоров'я.

Постановка проблеми. Важко переоцінити актуальність проблеми формування здорового способу життя молодих людей, надто коли йдеться про студентів педагогічних спеціальностей, тобто тих, хто в майбутньому буде на професійному рівні опікуватися здоров'ям школярів. Випускники вищих педагогічних навчальних закладів повинні бути готові до того, щоб стати реальними суб'єктами формування духовно, психічно, фізично здорових, гармонійно розвинутих дітей, що формують свої базові життєві позиції на основі здорового способу життя, культури здоров'я.

Актуальність проблеми зумовлена необхідністю оптимізації системи підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до виховання здорового способу життя та культури здоров'я учнів, які могли б на само регулятивній основі усвідомлено та ефективно турбуватися про своє психічне, фізичне здоров'я, а також формувати небайдужість до здоров'я, якості життя інших людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування мотиваційної основи здорового способу життя людини

є предметом посиленого інтересу сучасних педагогів, психологів, валеологів, фізіологів, методистів (М.М. Амосов, В.М. Платонов, А.М. Шиян, В.В. Колбанов, М.В. Дутчак, Ю.П. Лісицин, П.Д. Плахтій, Г.І. Царегородцев, В.І. Дубровський та ін.), які комплексно і глибоко досліджують мотиваційні основи збереження і зміцнення здоров'я людини в контексті її гармонійного розвитку. Особливо підвищився рівень актуальності проблеми у період впровадження нової освітньої концепції і, відповідно, інноваційних технологій організації педагогічного процесу. На сучасному етапі розвитку педагогічної науки поряд з проблемами впровадження інноваційних технологій, методів та форм організації професійної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах надзвичайно важливим завданням освіти України є формування фізичного, психічного й духовного здоров'я підростаючого покоління. Однак система освіти не формує мотивації на здоровий спосіб життя [1, 4].

Формування здорового способу життя в рамках педагогічного процесу, як правило, передбачає поєднання трьох складових:

– *мотиваційної*, що забезпечує ціннісну орієнтованість знань основ збереження життя і здоров'я з на задоволення соціально та особистісно значущих потреб;

– *операційної*, яка передбачає адекватні засоби, методи і форми реалізації здорового способу життя, а також планування діяльності, регулювання процесом її організації, корекція, оцінювання результатів;

– *інформаційної*, що надає знання про фізичну, психічну, духовну складову здоров'я, головні засади здорового способу життя, форми, методи, засоби його реалізації.

Як показують результати досліджень, проблема не стільки стосується браку знань молоді про здоровий спосіб життя, скільки недостатнього рівня сформованості їх мотиваційної сфери щодо збереження та зміцнення власного здоров'я. А це означає, що отримані знання не трансформувалися на рівень переконань, які виконують функції реальних регуляторів поведінки людини.

Виходимо з позиції, що формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя є складовою загальної культури особистості. Тому сприяння повноцінному фізичному розвитку особистості, зміцнення здоров'я, формування гармонії тіла й духу – мета не лише фізичного виховання, її можна трактувати як основу всестороннього гармонійного розвитку особистості безвідносно до віку людини, її соціального статусу, професійно означених ролей. Інтегральною готовністю студента до саморозвитку у зазначеному напрямі визначаємо як здатність перетворювати зовнішні стимули на внутрішні мотиви поведінки з актуалізацією самосвідомості і саморегуляції. Важливо, щоб студенти усвідомлювали, що здоров'я – це стан фізичного, а значить і духовного, соціального комфорту, а не лише відсутність хвороби. І у цьому контексті здоровий спосіб життя – це свого роду остов, сценарій життєдіяльності.

Тому основні мотиви здорового способу життя ми згрупували за наступними показниками:

- ✓ фізичне здоров'я, яке пов'язане з фізичною досконалістю, красою тіла, фізичною працездатністю, загартованістю організму, силою волі, здатністю до складних випробувань;

- ✓ психічне здоров'я, яке пов'язане з продуктивністю психічних процесів в контексті навчальної діяльності, комфортністю самопочуття, самодостатністю, само актуалізацією, здатністю до саморегуляції, адекватної самооцінки, відчуттям психологічної захищеності;

- ✓ духовне здоров'я, пов'язане з можливістю духовної самореалізації, задоволення вищих духовних цінностей та потреб, здатністю до творення духовних цінностей як у власному життєвому просторі, так і за його рамками.

Основи компетентісної освіти визначають, що ефективність педагогічного процесу, а отже і формування позитивної мотивації студентів на здоровий спосіб життя, як його складової, забезпечується за рахунок реалізації діяльнісного, системного, особистісно орієнтованого підходів.

Тому базовими принципами реалізації зазначених підходів можуть слугувати наступні:

- ✓ принцип цілеспрямованості, який забезпечує орієнтування студента на досягнення основної мети – підвищення рівня фізичної досконаlosti організму, фізичного здоров'я;

- ✓ принцип адаптації відповідних наукових знань про мотиви здорового способу життя до психологічних особливостей студентів, їх фахової спрямованості як майбутніх учителів фізичної культури;

- ✓ принцип практичної спрямованості мотивації формування здорового способу життя, зв'язку з власним досвідом, духовними та моральними цінностями власного життя;

- ✓ принцип комплексності і неперервності, що означає поетапне сходження до стандартів здорового способу життя, починаючи з діагностики стартового етапу, забезпечення адекватної мотивації в залежності від рівня сформованості основ здорового способу життя;

- ✓ принцип інтегративності, який забезпечує інтеграцію теоретичних, практичних знань в області мотивації формування здорового способу життя;

- ✓ принцип забезпечення суб'єктності позиції студента у формуванні власної мотиваційної основи здорового способу життя, забезпеченні пріоритетності процесів саморозвитку, самоаналізу, само програмування та ін.

Що стосується технологічного аспекту процесу, то слід зазначити, що у будь-якому разі пріоритетними будуть інтерактивні форми та методи організації діяльності студентів, в основі яких – демократичний стиль взаємодії суб'єктів навчально-виховного процесу, актуалізація критичного мислення, ініціативи і творчості, забезпечення спрямованості на самостійний пошук істини: базових цінностей здорового способу життя, форм та методів їх реалізації.

Високий стимулюючий потенціал мають традиційні методи навчання та виховання: бесіда, диспут, лекція, семінар, роз'яснення, переконання, позитивний і негативний приклади, методи вправ, контролю і самоконтролю, створення громадської думки, тощо. Важливо, щоб при їх використанні забезпечувалася позиція студента як суб'єкта діяльності, якого буде супроводжувати відчуття, що він працює над проблемами, що представляють саме для нього життєву цінність і що саме він має самовизначитись стосовно їх сутності та підходу до реалізації.

Вищий потенціал суб'єкт-суб'єктної взаємодії мають інтерактивні методи організації діяльності студентів, спрямовані на формування позитивної мотивації до здорового способу життя, до яких відносять: соціальне проектування, ситуаційно-рольову гру, соціально-психологічний тренінг, інтелектуальний аукціон, «мозкову атаку», метод аналізу соціальних ситуацій з морально-естетичним характером, гру-драматизацію тощо.

Загалом ми виділили наступні умови підвищення ефективності мотивації до здорового способу життя студента в процесі організації навчально-виховної діяльності ВНЗ:

✓ посилення мотиваційного сегменту навчального матеріалу, який стосується психолого-педагогічних основ формування життєвих цінностей студента, його пріоритетів, формування відповідального ставлення до самого себе, свого життя, здоров'я;

✓ збереження й зміцнення здоров'я студента прямо залежить від рівня культури, що складає основу його життєвого простору, тому принципи гуманітаризації освіти повинні стосуватися посилення питомої ваги людинознавчих дисциплін, реалізації гуманітарного потенціалу практично всіх навчальних дисциплін;

✓ у навчальному закладі мають культивуватися цінності здорового способу життя, головні з яких повинні трансформуватись через життєві позицію, принципи життєздійснення викладача, тобто через його ставлення до власного здоров'я та вміння цінувати та сприяти забезпеченню передусім психічного здоров'я студентів.

Висновки. Сформована система освіти (як загальної, так і професійної) недостатньо орієнтована на те, щоб знання про здоровий спосіб життя стали переконаннями студентів, учнів. Майбутній учитель фізичної культури повинен бути психологічно і предметно готовим виховувати в учнів стійку мотивацію до здорового способу життя, а тому формування власної мотиваційної основи має стати предметом особливого інтересу в процесі професійного становлення. Суб'єктами формування мотивації студентів до здорового способу життя є не лише фахові, а і інші навчальні дисципліни, комплекс поза аудиторних просвітницьких та оздоровчих заходів. Важливим є особистий приклад викладача. Отож, в системі формування здорового способу життя майбутнього вчителя фізичної культури особливо актуальною є мотиваційна сфера, яка відповідає за усвідомленість процесу, суб'єктність позиції студента, його здатності до розвитку на саморегульованій основі.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.А. Суть здоров'я: Валеологія на рубежі віків / Г.А. Апанасенко // Валеологія. – 2002. – № 1. – С. 81–83.
2. Навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок через систему шкільної освіти: оцінка ситуації / О.М. Балакірева, А.С. Ващенко, О.Т. Сакович та ін. – К, 2004. – 108 с.
3. Кривошеєва Г.А. Формування культури здоров'я студентів університету : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.05.04 / Г.А. Кривошеєва. – Луганськ, 2001. – 20 с.
4. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных программах / А.П. Видюк, Е.А. Демьяненко, Я.В. Белогурова и др. // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи : мат. Всеукр. наук.-метод. конф. / за ред. А.Г. Рибновського. – Донецьк, 2000. – С. 18–20.

The article deals with the nature, significance and general theoretical and practical approaches to promoting healthy lifestyles for future teachers of physical education.

Key words: healthy lifestyle motivation, health culture.

Отримано: 18.06.2013

УДК 796:159.944.4

В. В. Ліщук

СТРЕС У СУЧАСНОМУ СПОРТІ

У статті розглядається вплив стресу на організм спортсмена, який дає можливість дещо по-новому поглянути на тренування спортсмена та виступ його на змаганнях. Адаптація до стресу проявляється в умовах спортивного тренування та змагання. Спортсмени які не враховують гранично допустимі властивості свого організму до навантаження, зривають адаптацію до стресу викликаного даними навантаженнями. Щоб організм пристосувався до стресу без зриву адаптації тренування повинні бути дозованими.

Ключові слова: стрес, фізіологічна основа стресу, підготовка спортсмена, кумулятивний ефект стресу, стрес та тренування спортсмена.

Актуальність. У наш час у підготовці спортсменів велика увага приділяється впливу стресу на їх організм.

Вплив стресу на організм людини загальновідомий, але застосування його у спорті дає можливість дещо по-новому поглянути на тренування спортсмена та його виступ на змаганнях.

Ми вважаємо, що читачу більшість з викладеного вже відома з практичної роботи і стаття, в даному випадку, допоможе деяким чином систематизувати його знання і зазирнути у “витоки” цих явищ.

Отже, що ж таке “стрес”? Говорячи популярною мовою, стрес – це напружений стан організму, викликаний досить сильним подразником. Стресовими станами будуть дії в умовах ризику, необхідність самостійно приймати швидке рішення, миттєві реакції при небезпеці, поведінка в умовах обставин, що несподівано змінюються, гранично велике фізичне навантаження і тощо.